

給食レシピの紹介 のっぺい汁

〈材料（4人分）〉

- ・厚削節 …………… 12g
 - ・こんぶ（だし用） …………… 1g
 - ・にんじん（いちょう切り） …… 80g
 - ・さといも（いちょう切り） …… 100g
 - ・だいこん（いちょう切り） …… 100g
 - ・ごぼう（ささがき） …………… 80g
 - ・干ししいたけ（スライス） …… 2g
 - ・油揚げ（短冊切り） …………… 24g
 - ・はねぎ（小口切り） …………… 20g
- A {
- ・酒 …………… 小さじ1
 - ・淡口しょうゆ …………… 大さじ1
 - ・しょうゆ …………… 小さじ2
 - ・でんぷん …………… 小さじ1



のっぺい汁は、さといもやだいこんなど旬の野菜をたくさん入れてつくります。食物繊維がたっぷりとれるだリン☆。



〈作り方〉

- ① 厚削節とこんぶでだしをとる。
- ② にんじん、さといも、だいこん、ごぼう、干ししいたけの順に入れ、柔らかくなったらAを加える。
- ③ 油揚げ、はねぎを入れ、でんぷんでとろみをつける。